

在宅避難とは？

地震発生直後から自宅で避難生活乗り切る
「在宅避難」の流れ

1 地震発生！ 自分の命をまず守る

家の中のセーフティゾーン（倒れてくる物、落ちてくる物、割れる物がなく、室外に通じる経路が確保できる場所）に逃げ込む。

2 身体のダメージを確認する

地震直後は、ケガを
していても自分では
気がつかないことが
ある。家族で互いに
確認するとよい。



3 揺れがおさまったら、 自宅の状況を確認

- ☐ ドアは開くか
- ☐ 柱は傾いていないか
- ☐ 柱や梁にひび割れはないか
- ☐ 火災は発生していないか

4 行動の前に、正しい情報を

停電時でも聞くことが
できる乾電池式や充
電式のラジオ、スマ
ートフォンのラジオ、
テレビ、一宮市のウェ
ブサイトなどから信頼
できる情報を得る。



あんしん・防災ねっと
市からの災害時緊急情報や
大気環境情報を発信します。

こんなときは…

- 家が壊れている
⇒ 指定避難所・ホテル
親戚・知人宅などへ
- 障がい者・高齢者
⇒ 福祉避難所へ
- 近所で火災が発生
⇒ 広域避難場所へ

5 家にいても大丈夫そうだったら 在宅避難スタート

余震に注意して、
家族で過ごせる場
所を確保する。
作業時は手袋や履
物でケガを防ぐ。



6 トイレを準備

家のトイレを非常用トイレに変える。
排水設備や下水道の損傷がないことが確
認できるまでは水を流してはいけない。

7 こんな時こそ、エネルギー補給

チョコレートやビス
ケットなど調理の
いらない食品で、
エネルギーと水分
を補給する。



8 家にある食材や備蓄品で 作れる食事のメニューを考える

冷蔵品など傷みやす
いものから順に使い、
10日分程度の献立を
考える。



9 温かい食事で、心と体を 元気にする

余震の回数が減り、
火気使用の危険が
なくなったら、カセッ
トコンロなどを用いて
温かい食事を作る。



10 生活に必要な情報を 手に入れる

水や物資の配給、入浴
支援、ライフラインの復
旧など、暮らしを支える
情報は、避難所の掲示
板やあんしん・防災ネッ
トから得ることができる。



12 適度な運動と規則正しい 生活で、心身の健康を保つ

十分に休息をとって体力を温存する。また
「エコノミッククラス症候群*」を予防するた
め、ストレッチや体
操をこまめに行う。

同じ姿勢を長く続
ける事により血栓
が生じ、呼吸困難
や心肺停止等の症
状を引き起こす。



11 水を補給する

季節を問わず、しっ
かり水分をとること
が大切。備蓄の水
が乏しくなったら、
給水車や給水場所
に受け取りに行く。

ダンボール箱



在宅避難のための事前の備え

建物と室内の安全確保

家屋の大きな損傷を防ぐため、耐震診断を受け、必要に応じて耐震補強を施す。
また家具の転倒防止装置を正しく設置し、室内の安全を確保する。

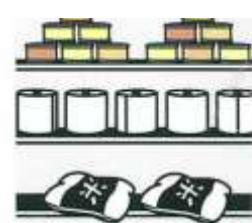
食料、水、燃料

- 10日間程度の食料品や水を備えておく。
(南海トラフ地震は被災地の人口が多く、
支援物資が行き渡りにくい)



1人あたりの水の必要量は1日3ℓ。
4人家族の場合、
3ℓ x 4人 x 10日 = 120ℓ
2ℓ ペットボトル x 60本

- 日持ちのする商品を多めに買
い、使った分を補充するローリン
グストックを日頃から心がける。



- カセットコンロの動作を確認し、
カセットボンベの在庫を蓄えて
おく。

- ペットのいる家庭はペットの
分を追加する。

健康管理

持病や障がいがある場合は日頃から主治医に
相談し、災害時の対策を立てておく。



救急箱



お薬手帳

ヘルプカード

非常用トイレ

4人家族が10日間にトイレを利用する回数は、約200回。自宅のトイレを利用した
非常用トイレの作り方や、汚物の処理方法を事前にマスターしておく。

非常用トイレの作り方

